

**HUBUNGAN HARGA DIRI DAN REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

TESIS

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Derajat Gelar S-2
Program Studi Magister Psikologi**



Diajukan oleh:

**Fitra Septian
201510440211007**

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

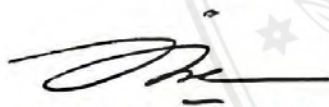
Agustus, 2

**PENGARUH HARGA DIRI DAN REGULASI DIRI DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

FITRA SEPTIAN
201510440211007

Telah disetujui
Pada hari/tanggal, 18 Juni 2018

Pembimbing Utama



Dr. Diah Karmiyati, M.Si



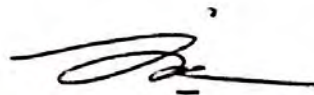
Dr. Aldagun In'am, Ph. D

Pembimbing Pendamping



Dr. Latipun M.Kes

Ketua Program Studi
Magister Psikologi



Dr. Diah Karmiyati, M. Si

TESIS

FITRA SEPTIAN

201510440211007

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada hari/tanggal, Selasa / 18 Juni 2018
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Magister di Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Malang



SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua / Penguji : Dr. Diah Karmiyati, M. Si
Sekretaris / Penguji : Dr. Latipun, M.Kes
Penguji : Dr. Tulus Winarsunu, M.Si
Penguji : Dr. Rahmat Aziz, M.Si

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji atas kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan tesis yang berjudul “Pengaruh Dukungan Orang Tua terhadap Prestasi Belajar Siswa yang di Mediasi oleh *Self-Regulated Learning*” dapat diselesaikan

Pada proses penyusunan tesis ini, peneliti mendapatkan banyak dukungan, baik secara mental, fisik dan material, sehingga penulisan tesis ini dapat diselesaikan. Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang terlibat pada penyelesaian penyusunan tesis baik secara langsung maupun tidak langsung khususnya kepada:

1. Drs. Fauzan, M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang
2. Akhsanul In'am. Ph.D. selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang
3. Dr. Dyah Karmiyati, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing utama yang telah membantu penulis dalam memberikan ide pada judul yang penulis buat, saran dan kritiknya.
4. Dr. Latipun, M.Kes selaku dosen pembimbing kedua yang telah membantu penulis dalam memberikan ide, saran dan kritik dalam penulisan tesis.
5. Para Dosen dan Pembina mata kuliah serta para staf administrasi di lingkungan program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang atas layanan dan fasilitas yang diberikan selama perkuliahan.
6. Para subjek Mahasiswa Fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini
7. Kedua Orang tua (Ibrahim H.Z S.Pd & Jumaiyah S.Pd) yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan untuk menyelesaikan tesis ini
8. My one and only Novita Sary Windhy yang selalu mendukung, menyemangati, dan membantu dalam menyelesaikan penelitian ini.
9. Adik-adik (Firman ananda,Fajar alamsyah, Fadilah Iriyani, dan fitry iriyani yang selalu memberikan motivasi dan menghibur untuk menyelesaikan tesis ini
10. Teman-teman Magister Psikologi khususnya Angkatan 2015 yang selalu memotivasi dan rela meluangkan waktunya untuk berdiskusi dan membantu dalam penyelesaian tesis ini.

11. Seluruh dosen dan karyawan Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang yang telah setia dan sabar serta ikhlas dalam mengajar dan membantu melayani demi kelancaran proses belajar mengajar.
12. Semua pihak yang belum bisa disebutkan yang telah berpartisipasi baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap penyelesaian baik studi maupun tesis ini.

Penulis menyadari bahwa dalam karya tulis tesis ini masih banyak kekurangan di sehingga saran dan kritik yang membangun sangat diperlukan. Walaupun demikian penulis berharap agar karya ini bermanfaat bagi penulis-penulis karya tesis selanjutnya dan pembaca pada umumnya.

Malang, Maret 2018

Penulis

Fitra Septian



KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
SURAT PERNYATAAN	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
Abstrak	ix
<i>Abstract</i>	x
PENDAHULUAN	1
Latar Belakang	1
KAJIAN PUSTAKA	6
Perspektif Islam	7
Teori Psikologi	7
Hubungan Harga Diri dan Prokrastinasi Akademik	9
Hubungan Regulasi Diri dan Prokrastinasi Akademik	9
Hubungan Harga Diri dan Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik	12
Hipotesis	13
METODE PENELITIAN	13
Desain Penelitian	13
Subjek Penelitian	13
Variabel Instrumen Penelitian	14
Prosedur Penelitian	15
Analisis Data	15
HASIL PENELITIAN	16
Deskripsi Variabel Penelitian	16
Uji Hipotesis	17
Pembahasan	18
Simpulan dan Implikasi	20
Referensi	22
LAMPIRAN	

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : FITRA SEPTIAN

NIM : 201510440211007

Program studi : Magister Psikologi Sains

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. TESIS dengan judul : HUBUNGAN HARGA DIRI DAN REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI DI UNIVERSITAS NEGERI MALANG Adalah karya saya dan dalam naskah tesis ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dalam daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur **PLAGIASI**, saya bersedia Tesis ini **DIGUGURKAN** dan **GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN**, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Tesis ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan **HAK BEBAS ROYALTY NON EKSklusif**.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, Mei 2018

Yang menyatakan



FITRA SEPTIAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka berpikir

13



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Deskriptif Karakteristik Subjek	14
Tabel 2. Deskriptif Statistik Variabel Penelitian	16
Tabel 3. Analisis Korelasi Antar Variabel Penelitian	16
Tabel 4. Analisis Regresi Linier Berganda	17



**HUBUNGAN HARGA DIRI DAN REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

Abstrak

FITRA SEPTIAN
201510440211007

Penelitian ini dilakukan karena melihat adanya banyak faktor yang dapat berperan dalam terjadinya prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara harga diri dan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Penelitian ini mengambil subjek mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang tingkat akhir angkatan 2012-2013 yang sedang mengerjakan skripsi. Data dikumpulkan menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale*, *Tuckman Procrastination Scale* (TPS), dan *Self-Regulated Questionnaire* (SRQ). Analisis data menggunakan regresi linier berganda hasil analisis menunjukkan bahwa hubungan harga diri dengan prokrastinasi sebesar ($r = 0,540; p = 0,000$). Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi sebesar ($r = 0,536; p = 0,000$). Selanjutnya pada hubungan harga diri dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik sebesar ($r = 0,633; p = 0,000$).

Kata kunci: *Harga diri, Regulasi Diri, Prokrastinasi Akademik*



**CORELATION BETWEEN SELF- ESTEEM AND SELF- REGULATION WITH
STUDENTS' ACADEMIC PROKRASTINATION IN FACULTY OF PSYCHOLOGY
UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH MALANG**

Abstarct

FITRA SEPTIAN
201510440211007

This studi is conducted based on the fact that there are many factors involved in the academic procrastiantion. This study aims finding the relation between self-esteem and self-regulation with academic procrastination. The subject of the study was students in Faculty Psychology University of Muhammadiyah Malang from academic year of 2012-2013 who are now in their final year. Data were collected using Rosenberg Self-Esteem Scale, Tuckman Prokrastination Scale (TPS) and Self-Regulated Questionare (SRQ). Data analysis was done by double linear regression which showed that the relation between self-esteem and procrastination reached ($r=0,540;p=0,000$). Relation between self regulation and procrastination reached ($r=0,536;p=0,000$). Meanwhile, the relation between self-esteem and self-regulation with academic procrastination reached ($r=0,663;p=0,000$).

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Mahasiswa memiliki beragam aktivitas baik aktivitas yang berhubungan dengan akademik seperti penyelesaian tugas kuliah, praktikum dan penyelesaian tugas akhir maupun tugas-tugas non akademik. Dalam pelaksanaannya, mahasiswa dituntut untuk dapat mengelola keduanya dengan baik, sehingga dapat berjalan bersama. Mahasiswa mampu mencapai prestasi akademik yang baik, namun juga mampu mengembangkan kompetensi lain diluar akademik sebagai bekal dalam menjalani kehidupannya di masa yang akan datang.

Pada kenyataannya sering terjadi permasalahan yang menghambat keberhasilan mahasiswa dalam penyelesaian akademiknya. Salah satu faktor yang dapat menghambat keberhasilan mahasiswa mencapai prestasi akademik adalah prokrastinasi. Prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk (Steel, 2007) . Menurut Ferrari (1995) prokrastinasi terbagi menjadi dua jenis yaitu prokrastinasi akademik dan non akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan akademik, seperti tugas sekolah atau kursus. Prokrastinasi non akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, seperti tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan sebagainya.

Setiap individu yang menempuh dunia pendidikan dituntut untuk dapat belajar lebih baik, dan mampu hidup mandiri tanpa bergantung pada para pengajar. Dalam proses akademik, mahasiswa juga dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas kuliah dengan baik dan dapat diselesaikan dengan batas waktu yang telah ditentukan. Persoalan yang masih sangat mengganggu dalam dunia pendidikan terutama pada perguruan tinggi saat ini, ialah prokrastinasi. Prokrastinasi ini disebabkan kontradiksi antara niat dan tindakan yang mengarah pada konsekuensi negatif terhadap kesuksesan akademik siswa (Asri, Setyosari, Hitipeuw, & Chusniyah, 2017).

Dalam menjalani proses pendidikan, mahasiswa mengalami berbagai masalah lain dalam penyesuaian akademik maupun sosial (Balkis & Duru 2009). Kemampuan mahasiswa menyesuaikan lingkungan sosial berpengaruh terhadap hasil kinerjanya (Coccia & Darling, 2016).

Perilaku prokrastinasi ini, bukanlah suatu fenomena atau perilaku yang baru diteliti. Sebelumnya, penelitian yang dilakukan Kartadinata and Tjundjing (2008) mengenai masalah prokrastinasi di bidang akademik menyebutkan, sekitar 25% sampai dengan 75% dari pelajar melaporkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah yang terjadi pada lingkungan akademis. Hasil penelitian Solomon & Rothblum (1984) menyebutkan 46% mahasiswa prokrastinasi dalam menyelesaikan makalah, 27 % prokrastinasi dalam belajar untuk ujian, 30,1 % prokrastinasi menyelesaikan tugas mingguan, 10,6 % prokrastinasi menyelesaikan tugas akademik dan 10,2 % prokrastinasi menyelesaikan tugas-tugas sekolah secara umum.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada 135 siswa, Onwuegbuzie, 2004) menemukan bahwa sekitar 40%-60% dari siswa melakukan prokrastinasi akademik. Pada penelitian lain, untuk prokrastinasi akademik yang terjadi dikalangan mahasiswa diperkirakan setidaknya terjadi pada kisaran angka 70-95% (Ferrari, O'callaghan, & Newbegin, 2005).

Jadi, pada dasarnya prokrastinasi begitu banyak dilakukan oleh mahasiswa dalam ranah akademik. Melihat dari jumlah di atas bahwa masalah penundaan ini sangat serius dan sudah dalam tahap yang mengkhawatirkan. Dalam penelitian lain ditemukan angka kisaran 80%-90% prokrastinasi pada mahasiswa (O'Brien, 2000). Jumlah tersebut cukup banyak dan memerlukan adanya jalan keluar dari permasalahan tersebut. Karena itu, beberapa laporan penelitian menyebutkan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi, mengganti aktivitas pembelajarannya dengan tidur, bermain, atau menonton TV (Pychyl, Lee, Thibodeau, & Blunt, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Balkis & Duru, (2009) juga menunjukkan bahwa 23 % dari mahasiswa tidak menyelesaikan tugas akademis mereka tepat waktu, dan mereka menunda pekerjaan diwaktu yang mendatang. Penelitian yang

dilakukan (Ghazal, 2012) menunjukkan presentase prokrastinasi pada mahasiswa telah mencapai 25%.

Prokrastinasi banyak memberikan dampak yang kurang baik bagi pelakunya. Prokrastinasi sangat mempengaruhi kemajuan karena membatasi kualitas dan kuantitas karya siswa (Rakes & Dunn, 2010). Beberapa konsekuensi negatif yang diakibatkan oleh perilaku prokrastinasi ialah prestasi akademik siswa dan kesejahteraan subjektif serta rendahnya kepuasan hidup (Cao, 2012). Prokrastinasi adalah perilaku merugikan dan dapat menghalangi pencapaian tujuan atau keberhasilan (Whatley, 2015). Prokrastinasi dapat menimbulkan konsekuensi serius bagi pelajar yang hidup dalam dunia akademik, yang dicirikan dengan banyaknya frekuensi tenggat waktu yang dihadapi (Chu & Choi, 2005).

Temuan penelitian sebelumnya yang dilakukan Ferrari & Díaz-Morales (2007) menunjukkan bahwa prokrastinasi dapat diprediksi melalui berbagai faktor yaitu, rendahnya efikasi diri, kesadaran diri, harga diri, kecemasan sosial, takut gagal. Faktor lain yang menjadi penyebab munculnya perilaku prokrastinasi adalah pengaturan waktu yang kurang baik oleh mahasiswa itu sendiri (Ferrari & McCown, 1994).

Seperti yang dijelaskan sebelumnya bahwa perilaku prokrastinasi dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu *self-esteem* (harga diri). Penelitian yang dilakukan oleh Saleem & Rafique (2012) terhadap mahasiswa Universitas Punjab Lahore, didapatkan bahwa penundaan merupakan salah satu kebiasaan yang sering dilakukan mahasiswa tahun pertama sampai tahun terakhir dalam menghadapi tugas-tugas kuliah maupun penyusunan tugas akhir. Hasil penelitian menyebutkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara penundaan dan harga diri. Penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Steel (2010) juga menemukan hasil yang sama, bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara harga diri dan prokrastinasi baik dikalangan perempuan dan laki-laki. Temuan penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan (Effert & Ferrari, 1989), bahwa prokrastinasi terjadi di kalangan mahasiswa laki-laki dan perempuan baik di bidang akademik atau tugas-tugas di luar akademik.

Fenomena lain yang menunjukkan bahwa mahasiswa belum dapat melakukan kegiatan akademiknya dengan maksimal ialah mereka tidak dapat

memanfaatkan waktu dengan baik, rasa malas, sering mengulur waktu dengan melakukan kegiatan yang menyenangkan atau menghibur di luar kegiatan akademiknya.

Prokrastinasi yang dialami oleh mahasiswa ditandai dengan kegagalan menepati deadlie (*perceived time*), perbedaan antara keinginan dengan perilaku yang terwujud dalam kegagalan mengerjakan tugas walaupun sangat menginginkan untuk mengerjakan (*intention-action gap*), perasaan cemas (*emotional distress*), dan prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan seseorang tetapi ragu terhadap kemampuan diri (*perceived ability*). Prokrastinasi ditunjukkan melalui berbagai perilaku yang negatif. Prokrastinator mengalami kecemasan, takut gagal, kesulitan membuat keputusan, ketergantungan, kurang berani mengambil resiko, sulit mencapai otonomi, sulit adaptasi diri, sulit menilai personal dan kompetensi diri membenci tugas, kurangnya ketegasan serta melawan aturan (Beheshtifar, Hoseinifar, & Moghadam, 2011). Umumnya prokrastinator mengakibatkan susah mencapai hasil belajar yang dan kesejahteraan yang rendah pada mahasiswa (McCloskey & Scielzo, 2015).

Salah satu fenomena akademik yaitu masalah yang muncul dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah seperti, manajemen waktu yang kurang baik, dan pengaturan diri (Ainslie, 2005). Mahasiswa diharapkan mampu untuk mempersiapkan diri dalam ujian, melakukan pekerjaan rumah dan mengumpulkan tugas tepat waktu, merencanakan pertemuan diskusi dan melakukan perencanaan penelitian yang akan dilakukan dengan konsultan akademis (Milgram, Mey, & Levison, 1998).

Melihat banyaknya mahasiswa yang melakukan prokrastinasi tentunya hal ini harus diminimalisir. Terkait dengan kurang baiknya mahasiswa dalam mengatasi manajemen waktu akan berpengaruh terhadap pola belajarnya. Oleh sebab itu mahasiswa membutuhkan regulasi diri guna memenuhi tujuan-tujuan jangka panjang yang akan dihadapi mendatang maupun jangka pendek yang dihadapi sekarang. Jika prokrastinasi akademik sudah sampai tahap kronis, maka individu akan kesulitan dalam memonitor, mengontrol dan mencegah tindakan-tindakan dalam meraih tujuan yang artinya akan menyebabkan kegagalan dalam meregulasi

diri. Hal ini memperkuat pernyataan, bahwa individu yang melakukan prokrastinasi biasanya gagal untuk memenuhi rencana-rencana mereka (Sperling, 2012).

Kurangnya keterampilan tentang bagaimana caranya belajar, mencakup pemahaman tentang kemampuan berpikir, proses berpikir dan motivasi untuk mencapai tujuan belajar atau disebut dengan regulasi diri. Kemampuan regulasi diri, juga merupakan faktor yang penting dalam mempengaruhi kemunculan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa (Steel, 2007).

Pada dasarnya individu memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengontrol dirinya. Hal ini, bergantung pada individu tersebut dalam mengatur kehidupannya dan bertanggung jawab terhadap tingkah lakunya sendiri yang disesuaikan dengan tujuan hidupnya. Regulasi diri berkaitan dengan bagaimana seseorang menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan untuk pencapaian target dengan melakukan perencanaan terarah. Penelitian mengenai penundaan sebelumnya telah memberikan dukungan yang cukup bahwa penundaan merupakan kegagalan dari regulasi diri.

Bekal utama yang dibutuhkan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan tugas adalah memiliki kemampuan dan keterampilan untuk mengatur kegiatan belajar, mengontrol perilaku belajar, dan mengetahui tujuan, arah, serta sumber -sumber yang mendukung untuk belajarnya. Masalah belajar adalah masalah pengaturan diri, karenanya siswa membutuhkan pengaturan diri atau regulasi diri. Regulasi diri dibutuhkan mahasiswa agar mereka mampu mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri, mampu menyesuaikan dan mengendalikan diri, terutama bila menghadapi tugas-tugas yang sulit. Regulasi diri sebagai suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam proses belajar (Filho, 2001). Lebih lanjut Zimmerman (2004) menjelaskan regulasi diri sebagai kemampuan belajar untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara behavioral.

Menurut Santrock (2005) mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri menunjukkan karakteristik mengatur tujuan belajar untuk mengembangkan ilmu

dan meningkatkan motivasi, dapat mengendalikan emosi sehingga tidak mengganggu kegiatan pembelajaran, memantau secara periodic kemajuan target belajar, mengevaluasinya dan membuat adaptasi yang diperlukan sehingga menunjang dalam prestasi, oleh karena itu kemampuan regulasi diri sangat penting dimiliki oleh mahasiswa terutama yang sedang mengambil skripsi, agar memiliki tanggung jawab yang besar terhadap diri dan perilaku demi tercapainya tujuan yang telah ditargetkan.

Sedangkan tujuan dari penelitian ini adalah (1) untuk mengetahui hubungan harga diri dengan prokrastinasi akademik. (2) Mengetahui hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik dan (3) Untuk mengetahui hubungan harga diri dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Manfaat yang diharapkan dengan dilakukannya penelitian ini adalah memberikan sumbangan pengetahuan bagi pihak-pihak terkait, sebagai salah satu acuan untuk meningkatkan harga diri dan regulasi diri dalam belajar dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

KAJIAN PUSTAKA

Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam perilaku prokrastinasi akademik juga dilarang. Allah SWT senantiasa menuntut kepada seluruh manusia agar selalu memanfaatkan waktu semaksimal mungkin dan mengisinya dengan berbagai amal atau perbuatan-perbuatan yang positif. Bukannya menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang seharusnya bisa dikerjakan sekarang, tapi ditunda-tunda dengan atau tanpa alasan. Di dalam Al-Qur'an banyak disebutkan ayat dalam redaksi yang menyeru manusia untuk lebih menghargai waktu, tidak menyia-nyiakannya dan mengisinya dengan ibadah, seperti yang termaktub dalam Surah Al-Insyirah ayat 1-7, Allah juga memerintahkan manusia untuk mengerjakan tugas yang lain setelah selesai dari tugas yang lain.

Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu, dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu, dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu, karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai

(dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap. (QS. AlInsyirah 1-7).16

Secara tersurat ayat tersebut tidak memberikan peluang bagi seorang muslim untuk menganggur sepanjang masih memiliki waktu atau usia, karena setelah selesai melakukan satu kesibukan seseorang dituntut melakukan kesibukan lain yang melelehkan atau menghasilkan karya nyata guna mengukir nasibnya, demikianlah pendapat yang dikemukakan oleh Quraish Shihab.¹⁷

Teori Psikologi kepribadian

Perspektif kepribadian mengasumsikan bahwa prokrastinasi merupakan sebuah sifat kepribadian yang konsisten sehingga terdapat rasa pesimis mengenai kemungkinan mengurangi perilaku prokrastinasi (Hulst & Jansen, 2002).

Hubungan Harga Diri dengan Prokrastinasi Akademik

Harga diri merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya terutama mengenai sikap menerima atau menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartian, kesuksesan dan keberhargaan (Coopersmith, 1967). Secara singkat harga diri adalah “personal judgment” mengenai perasaan berharga atau berarti yang di ekspresikan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya. Kreitner dan Kinicki (2005) menjelaskan harga diri dengan mengacu pada suatu keyakinan nilai diri sendiri berdasarkan evaluasi diri secara keseluruhan. Apabila sebagai seorang pelajar yang tahu tentang kewajibannya untuk menyelesaikan tugas dengan baik dan mempunyai harga diri yang tinggi, mereka akan mampu mengatur perilaku mereka dalam belajar. Mereka mampu mengatur stimulus sehingga dapat menyesuaikan perilakunya kepada hal-hal yang lebih menunjang untuk menyelesaikan tugasnya. Sebaliknya, jika pelajar yang memiliki harga diri yang rendah maka ia tidak mampu mengarahkan perilakunya dalam belajar. Ia akan mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan, sehingga banyak melakukan prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas (Brown, Dutton & Cook, 2001)

(Mruk, 2013) memberikan definisi tentang harga diri, yang menyatakan bahwa harga diri merupakan suatu konstruk multidimensi yang berkaitan dengan

perasaan yang dirasakan seseorang individu terhadap hasil performa sosialnya. Dalam kehidupan sehari-hari, harga diri secara umum dapat diartikan sebagai menghargai diri sendiri atau penghargaan terhadap diri sendiri. Harga diri seseorang merupakan cermin bagaimana orang lain memandang dirinya atau nilai lebih yang diberikan orang lain pada dirinya sebagai manusia. (Steinberg & Laurence, 2004) harga diri adalah apa yang individu rasakan mengenai dirinya. Harga diri adalah sikap yang berdasarkan persepsi mengenai nilai seseorang yang merupakan sikap negatif ataupun positif terhadap diri sendiri (Mruk, 2013). Harga diri bergantung kepada persepsi yang diberikan *significant others* terhadap diri seseorang.

Harga diri terdiri dari *physical Self-esteem*, *Social Self-esteem*, dan *performance Self-esteem* (Rosenberg & Winch, 1965). *Physical self-esteem* berhubungan dengan kondisi fisik yang dimiliki oleh seorang individu. Aspek tersebut berhubungan dengan penerimaan individu terhadap kondisi fisiknya. *Social self-esteem* berhubungan dengan kemampuan individu dalam bersosialisasi, tentang kemampuan individu untuk berkomunikasi dengan orang lain di lingkungannya. *Performance self-esteem* berhubungan dengan kemampuan dan prestasi individu. Aspek tersebut berkaitan dengan kepuasan individu terhadap kemampuan dirinya.

Harga diri individu dapat berasal dari dukungan keluarga, kompetisi, penampilan, nilai moral dan penghargaan dari orang lain. Individu dapat mengalami peningkatan harga diri karena adanya kesuksesan dalam aspek yang bersangkutan, sementara kegagalan dapat menimbulkan penurunan dalam harga diri (Nicole & Diane, 2012).

Harga diri adalah salah satu faktor yang berhubungan dengan prokrastinasi (Beswick, Esther, & Mann, 1988). Bila penilaian tersebut rendah seperti rasa kompetensi yang rendah dan merasa tidak diterima orang lain, maka individu tergolong dalam low harga diri. Apabila penilainya tinggi seperti rasa kompetensi tinggi dan merasa diterima orang lain, maka orang tersebut memiliki harga diri yang tinggi.

Individu yang memiliki harga diri yang rendah maka harapan untuk berhasil pada tugas selanjutnya akan rendah dan individu akan melakukan

prokrastinasi pada tugas selanjutnya. Hal ini didukung dari penelitian Milgram, Batori, & Mowrer, (1993) yang mengutarakan bahwa bisa saja seorang individu yang memiliki harga diri yang tinggi akan bisa melakukan prorastinasi yang jika lingkungan sekitar menjadi ancaman bagi dirinya untuk bisa bersaing mendapatkan hasil belajar yang baik. Akinsola, Tella, & Tella, (2007) juga menemukan bahwa seorang yang memiliki harga diri yang rendah cenderung melakukan prokrastinasi dibandingkan dengan individu yang memiliki harga diri yang tinggi. Hasil yang sama juga didapatkan pada penelitian yang dilakukan oleh Burka & Yuen, (2008) bahwa harga diri yang rendah juga turut mempengaruhi seseorang untuk melakukan prokrastinasi. Individu tersebut merasa tidak berharga sehingga individu tersebut berusaha melindungi harga dirinya dengan cara melakukan prokrastinasi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Marvel & Tetan, (2013), menjelaskan ada hubungan negatif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan harga diri. Berdasarkan hasil uji korelasi tersebut maka penelitian ini sesuai dengan penelitian (Beswick et al., 1988). Dinamika pada subjek penelitian ini adalah ketika subjek memiliki harga diri rendah, akan ada hubungan dengan harapan yang rendah subjek pada tugas berikutnya. Akhirnya, prokrastinasi akademik akan muncul pada subjek tersebut. Begitu pula sebaliknya.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Browne, (2016) di University Students in Barbados menunjukkan bahwa terdapat hubungan negative yang signifikan antara harga diri dengan prokrastinasi. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dan prokrastinasi yang dimana hipotesis nol ditolak. Hal itu juga menunjukkan bahwa harga diri menyumbang 10% varians dalam perilaku penundaan.

Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik

Regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan tentang apa yang dilihat, difikirkan dan apa yang dirasakan untuk kemudian dimplementasikan dalam bentuk perilaku untuk berhubungan dengan orang lain (Laila, 2016). Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan atau mengubah kepribadiannya agar sesuai dengan cita-cita, nilai moral, norma sosial, hukum, dan standar lainnya yang berlaku di dalam lingkungan masyarakat (Baumeister, Gailliot, DeWall, & Oaten, 2006).

Regulasi diri adalah sebuah situasi belajar dimana mahasiswa memiliki kontrol terhadap proses pembelajaran tersebut melalui penegetahuan dan penerapan strategi yang sesuai, pemahaman terhadap tugas-tugasnya, penguatan dalam pengambilan keputusan dan motivasi belajar. Pintrich, (2004) memandang bahwa pengaturan diri dapat memonitoring mahasiswa untuk mengendalikan dan mengatur kegiatan kognitif dan perilaku mereka sendiri. Mahasiswa yang memiliki kemampuan meregulasi diri menunjukkan karakteristik mengatur tujuan belajar untuk menegembangkan ilmu dan meningkatkan motivasi, dapat menegndalikan emosi sehingga tidak mengganggu kegiatan pembelajaran (Santrock, 2005).

Regulasi diri tidak hanya ditentukan oleh proses pribadi, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan dan perilaku secara timbal balik (Zimmerman, 1989). Regulasi diri dalam proses belajar bukanlah suatu kemampuan mental atau sebuah keterampilan dalam akademik, namun mengelola proses belajar individu sendiri melalui pengaturan dan pencapaian tujuan dengan mengacu pada metakognisi dan perilaku aktif dalam belajar mandiri (Zimmerman, 2002).

Aspek penting dari regulasi diri yang dimiliki mahasiswa yang menentukan tinggi rendahnya tingkat regulasi ialah aspek kognisi, motivasi dan perilaku (Wolters, Pintrich, & Karabenick, 2003). Aspek kognisi terkait dengan upaya mahasiswa dalam merencanakan, menetapkan tujuan, mengatur, memonitor diri, dan mengevaluasi diri. Aspek motivasi terkait dengan mahasiswa dalam merasakan efikasi diri yang tinggi, atribusi diri dan berminat pada tugas intrinsik. Aspek perilaku merupakan upaya mahasiswa untuk memilih, menstruktur, dan menciptakan lingkungan yang mengoptimalkan belajar.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh San, Roslan, & Sabouripour, (2016) juga menunjukkan hasil yang serupa seperti yang telah dijelaskan diatas. Penelitian yang dilakukan kepada 100 mahasiswa di University Putra Malaysia menunjukkan hasil analisis korelasi pearson antara regulasi diri dan prokrastinasi memiliki hubungan yang signifikan dan kearah negatif. Terdapat hubungan negatif antara harga diri dan prokrastinasi yang dimana hipotesis nol ditolak.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Prima & Kadi, (2016) menunjukkan hasil hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Penelitian menunjukkan korelasi antara regulasi diri

dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi 2013 Universitas Mulawarman. Hal ini diperkuat dengan pernyataan Wolters (2003) yang menyatakan aspek regulasi diri cenderung akan mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik seseorang. Burka dan Yuen (2008) mengatakan kesulitan mengatur diri (*self regulation*) memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Regulasi diri menggaris bawahi pentingnya otonomi dan tanggung jawab pribadi dalam kegiatan belajar. Adapun penelitian hubungan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh Kurniawan (2013) terhadap 50 responden mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Semarang menunjukkan nilai korelasi 0,652 dan sig. 0,000, dalam hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik.

Hal ini menjelaskan bahwa regulasi diri adalah variabel penting yang terkait dengan prokrastinasi akademik. Individu memiliki regulasi diri yang tinggi, mereka dapat mencapai prestasi yang baik sesuai dengan tujuan yang dicapai. Prokrastinasi dapat terjadi apabila kurangnya kemampuan atau ketidakmampuan individu dalam belajar berdasar regulasi diri. Prokrastinasi itu terjadi dikarenakan rendah atau kurangnya kemampuan dalam belajar berdasar regulasi diri dan tidak memiliki waktu yang cukup untuk belajar (Steel, 2007).

Secara umum mahasiswa yang mempunyai regulasi diri yang tinggi akan menggunakan waktu yang sesuai dan mengarah pada perilaku yang lebih utama, yang dimana mahasiswa akan belajar, sedangkan orang yang mempunyai regulasi diri yang rendah tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya, sehingga akan lebih mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan, dan diasumsikan banyak menunda-nunda.

Hubungan Harga Diri dan Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik

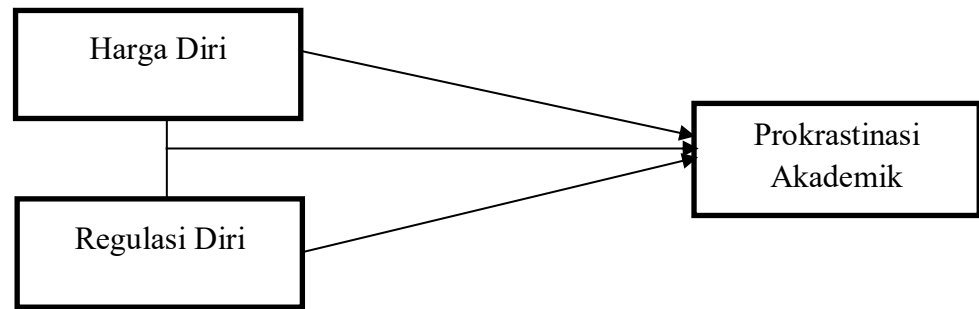
Dari hasil penelitian Ferrari, Johnson, and McCown (1995) ditemukan bahwa kecenderungan perilaku prokrastinasi dipengaruhi oleh aspek-aspek pada diri individu yaitu *self consciunous*, rendahnya *self esteem*, *selg efficacy*, dan kecenderungan sosial. Penelitian sebelumnya juga yang dilakukan Steel, (2010) menunjukkan bahwa prokrastinasi dapat diprediksi melalui berbagai faktor yaitu, rendahnya efikasi diri, kesadaran diri, harga diri, kecemasan sosial, takut gagal.

Faktor lain yang menjadi penyebab munculnya perilaku prokrastinasi adalah pengaturan waktu dan pengaturan diri yang kurang baik oleh mahasiswa itu sendiri (Ferrari & McCown, 1994).

Dalam penelitian yang dilakukan Klassen, Krawchuk, & Rajani, (2008) menunjukkan hubungan yang signifikan antara harga diri dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik, yang dimana penelitian dilakukan pada 456 Mahasiswa di University of Alberta dengan kemajuan akademik yang baik dan harga diri yang tinggi cenderung tidak melakukan prokrastinasi. Hubungan yang kuat juga terlihat pada variabel regulasi diri. siswa yang memiliki tingkat regulasi diri yang lebih tinggi melaporkan tingkat prokrastinasi yang lebih rendah.

Selain faktor harga diri terdapat pula prediktor yang mempengaruhi prokrastinasi pada mahasiswa yaitu regulasi diri. Regulasi diri dapat membantu individu untuk mengurangi perilaku prokrastinasi. Keterampilan meregulasi diri dimiliki oleh mahasiswa karena berkorelasi dengan usaha belajar yang efektif dan efisien sehingga diperoleh tingkat kepuasan akademik yang lebih tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Ferrari & Díaz-Morales (2007), menemukan bahwa siswa yang cenderung menunda-nunda tugas yang diberikan ialah mereka yang tidak dapat secara efektif mengelola pembelajaran mereka.

Kerangka Berpikir



Gambar 1. Kerangka berpikir

Hipotesis

1. Ada hubungan antara harga diri dengan prokrastinasi akademik
2. Ada hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik
3. Ada hubungan antara harga diri dan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif, pada pendekatan ini data diperoleh dan disajikan dalam bentuk angka dari perhitungan serta pengukuran sehingga diketahui frekuensi atau kuantifikasi suatu kejadian atau gejala (Sugiyono, 2000). Pendekatan kuantitatif merupakan penelitian yang menekankan pada aspek pengukuran secara objektif terhadap fenomena sosial yang menghasilkan data numerik atau informasi yang kemudian dikonversikan menjadi angka.

Subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang angkatan 2012-2013 yang sedang mengambil mata kuliah skripsi di tahun 2018. Data didapat melalui Biro Administrasi Akademik Universitas Muhammadiyah Malang (BAA). Dalam pengambilan sampel penelitian ini peneliti menggunakan teknik purposive sampling yaitu teknik pengambilan sampel penelitian dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga dapat diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian. Jumlah subjek

keseluruhan pada penelitian ini 324 orang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang terdiri dari(perempuan) dan(laki-laki).

Tabel 1. Deskriptif Karakteristik Subjek (n= 324)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin		
Laki-laki	200	61,7
Perempuan	124	38,3
Usia		
21-23	170	52,4
24-25	130	40,1
Total	324	100

Variabel dan Instrumen Penelitian

Skala yang digunakan untuk mengukur variabel harga diri menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang dikembangkan oleh Rosenberg & Winch, (1965). Skala tersebut terdiri dari 36 item pernyataan yang berbentuk skala Likert. Masing-masing pernyataan diberikan empat pilihan jawaban yaitu “sangat setuju”, ”setuju”, “tidak setuju”, dan “sangat tidak setuju.” Skala yang dirujuk yaitu *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang memiliki tingkat kepercayaan dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,92. Uji coba penelitian kemudian dilakukan dan didapatkan hasil yang menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,753 artinya skala tersebut cukup reliabel untuk mengukur variabel harga diri. Dari 36 item yang di uji terdapat 2 item yang gugur dan yang valid sebanyak 34 item.

Skala regulasi diri yang digunakan dalam penelitian ini adalah *self regulation scale* (SRQ) yang dikembangkan oleh (Wolters et al., 2003). Setelah diuji coba diperoleh nilai reliabilitas sebesar $\alpha = 0,872$. Skala ini terdiri dari 24 butir pernyataan. Masing-masing pertanyaan disertai dengan empat pilihan jawaban yaitu, sangat setuju (SS) = 4, setuju (S) = 3, tidak setuju (TS) = 2, dan sangat tidak setuju (STS) = 1.

Skala prokrastinasi akademik yang digunakan adalah *Tuckman Procratination Scale* (TPS), skala ini telah digunakan oleh Alqudah, Alsubhien, & Al, (2014). Jumlah 21 item dengan nilai reliabilitas sebesar $\alpha=0,872$. Hasil uji coba terdapat 4 item yang gugur (tidak valid) dan 17 item yang valid. Hasil uji reliabilitas diperoleh nilai sebesar 0,825 adapun alternatif jawaban yang disediakan adalah sangat setuju (SS)=4, setuju(S)=3, tidaksetuju (TS)=2, dan sangat tidak setuju (STS)=1.

Prosedur Penelitian

Data mahasiswa angkatan 2012-2013 yang sedang mengambil mata kuliah skripsi ditahun 2018 Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang didapat melalui Biro Administrasi Akademik Universitas Muhammadiyah malang (BAA). Kemudian pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan skala kepada mahasiswa baik secara langsung atau dengan menggunakan google form. Skala yang disebar sebanyak 324. Setelah seluruh data didapatkan, dilakukan skoring dan input data untuk dilakukan pengolahan data lebih lanjut. Pengolahan data dilakukan untuk mendapatkan nilai reliabilitas. Berdasarkan pengolahan data melalui aplikasi SPSS didapatkan hasil yang memenuhi syarat uji normalitas dan linearitas sebagai uji hipotesis. Oleh karena itu, langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis menggunakan uji statistika, yaitu uji Analisis Regresi.

Analisis Data

Analisis data penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda. Analisis ini digunakan untuk mengukur kekuatan hubungan antara dua variabel atau lebih, juga menunjukkan apakah terdapat hubungan anatara variabel dependen dengan variabel independen (Azwar, 2007). Data dianalisis dengan bantuan SPSS (*Statistical pckages for the Social Science*) v.20 for windows. Desain penelitian menggunakan kuantitatif korelasional untuk mengetahui hubungan antara 3 variabel yaitu harga diri dan regulasi diri (*independent*) dan variabel Prokrastinasi akademik (*dependent*) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Muhammadiyah Malang angkatan 2012-2013.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Variabel Penelitian

Hasil uji dengan menggunakan program SPSS versi 21 menunjukkan nilai mean dan standar deviasi pada masing-masing variabel. Variabel Prokrastinasi Akademik (Y) memiliki nilai rata-rata (M) sebesar 2,38 dengan standar deviasi (SD) sebesar 0,29. Nilai variabel ini berkisar antara 1,53 hingga 3,47. Variabel Harga Diri (X1) memiliki nilai rata-rata (M) sebesar 2,65 dengan standar deviasi (SD) sebesar 0,17. Nilai variabel ini berkisar antara 2,12 hingga 3,21. Variabel Regulasi Diri (X2) memiliki nilai rata-rata (M) sebesar 2,64 dengan standar deviasi (SD) sebesar 0,33. Nilai variabel ini berkisar antara 1,53 hingga 3,47.

Tabel 2. Deskriptif Statistik Variabel Penelitian (n=324)

Variabel	Rentang nilai	Rata-rata (M)	Standart deviasi (SD)
Harga Diri (X1)	2,12 – 3,21	2,65	0,17
Regulasi Diri (X2)	1,75 – 3,88	2,64	0,33
Prokrastinasi Akademik (Y)	1,53 – 3,47	2,38	0,29

Analisis Korelasi Antar Variabel

Berdasarkan uji korelasi diketahui bahwa ada korelasi negatif dan sangat signifikan antara harga diri dengan prokrastinasi akademik sebesar ($r = -0,540$, $p=0,000$). Hal ini menunjukkan bahwa meningkatnya harga diri akan secara signifikan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Selanjutnya hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik didapatkan korelasi negatif dan sangat signifikan ($r = -0,536$, $p= 0,000$). Hal ini menunjukkan bahwa meningkatnya regulasi diri akan secara signifikan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Tabel 3. Analisis Korelasi antar Variabel Penelitian (n=324)

Variabel	Harga Diri (X1)	Regulasi Diri (X2)	Prokrastinasi Akademik (Y)
Harga Diri (X1)	1	0,444**	-0,540**
Regulasi Diri (X2)		1	-0,536**
Prokrastinasi Akademik (Y)			1

Keterangan ** $p<0,010$

Uji Signifikansi Simultan

Berdasarkan uji signifikansi diketahui bahwa terdapat pengaruh bersama-sama harga diri dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik ($F = 107,189$, $p=0,000$). Hal ini menunjukkan bahwa ada perubahan harga diri dan regulasi diri akan secara signifikan mempengaruhi perubahan prokrastinasi akademik. Koefisien determinasi menunjukkan bahwa harga diri dan regulasi diri memberikan sumbangan yang efektif sebesar 40 % terhadap prokrastinasi akademik.

Tabel 4. Uji Signifikansi Simultan (Uji Statistik)

Model	df	SS	F	R2
Regresion	2	10,658	107,189	40%
Residual	321	15,959		
Total	323	26,617		

Analisis Regresi Linier Berganda

Berdasarkan hasil analisis linier berganda didapatkan hubungan negatif yang sangat signifikan $p=0,000$ harga diri terhadap prokrastinasi akademik ($\beta -0,376$). Kontribusi harga diri terhadap prokrastinasi akademik sebesar 20,2 %. Hal ini menjadikan bahwa harga diri yang tinggi akan secara signifikan mengurangi prokrastinasi akademik, begitupun sebaliknya, rendahnya harga diri akan secara signifikan meningkatkan prokrastinasi akademik.

Selanjutnya akan didapatkan pengaruh negatif dan sangat signifikan $p=0,000$ regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik ($\beta -0,369$). Kontribusi regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik sebesar 19,8 %. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri yang tinggi secara signifikan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Tabel 5. Pengaruh Harga Diri (X1) dan Regulasi Diri (X2) terhadap Prokrastinasi Akademik (Y)

Pengaruh	Koefisien korelasi	P	Kontribusi
Harga diri terhadap prokrastinasi	-0,376	0,000	20,2%
Regulasi diri terhadap prokrastinasi	-0,369	0,000	19,8%

keterangan *** $p<0,000$

PEMBAHASAN PENELITIAN

Berdasarkan dari hasil analisis data dalam penelitian ini, diperoleh hubungan negatif yang sangat signifikan antara harga diri dan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Hubungan harga diri dengan prokrastinasi akademik didapatkan nilai korelasi yang cukup tinggi dengan nilai $r = -0,540$; $p = 0,000$ hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara harga diri yang sangat signifikan kearah negatif dengan prokrastinasi akademik. Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik juga didapatkan nilai koefisien korelasi yang juga tinggi $r = -0,536$; $p = 0,000$ hasil ini menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan yang sangat signifikan kearah negatif dengan prokrastinasi akademik.

Harga diri yang tinggi serta regulasi diri yang tinggi memberikan dampak terhadap perilaku prokrastinasi akademik begitu pula sebaliknya. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri yang dimiliki individu, maka prokrastinasi akademik semakin rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Vijay & Kadhiravan, 2016) pada 150 mahasiswa yang dipilih melalui tehnik sampling dan data kemudian dikumpulkan melalui tehnik survei. Hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan prokrastinasi. Hasil penelitian tersebut dapat memperkuat bahwa harga diri yang tinggi dapat membantu mengurangi perilaku prokrastinasi.

Harga diri dapat membuat mahasiswa lebih yakin akan kemampuan dirinya sehingga dapat menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawabnya sebagai mahasiswa, tidak membuang waktu dalam mengerjakan tugas yang diberikan dan segera menyelesaikan tugas tersebut. Ketika seorang mahasiswa mengalami situasi yang tidak menyenangkan dalam dirinya, maka dengan adanya harga diri mahasiswa tersebut mampu bertindak laku dan bereaksi positif untuk mengatasi situasi-situasi tersebut. Harga diri seseorang merupakan hal yang kuat dalam menentukan seseorang akan bertindak, berpikir, dan bereaksi sewaktu menghadapi situasi-situasi yang tidak menyenangkan.

Ada faktor yang menunjukkan bahwa dengan tingginya harga diri maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik seperti dalam penelitian yang dilakukan (Tamini K.B & Minakhamy G., 2013) sebanyak 206 Mahasiswa dari Sistan dan Baluchestan University dipilih melalui metode acak sederhana. Analisis

korelasional menunjukkan bahwa prokrastinasi secara signifikan terkait dengan harga diri dan juga dimensinya yaitu, prestasi akademik, evaluasi sosial. Analisis regresi berganda menunjukkan bahwa harga diri dan kepuasan hidup adalah prediktor signifikan untuk prokrastinasi akademik. Harga diri adalah prediktor yang lebih besar daripada kepuasan hidup dalam perilaku prokrastinasi akademik. Harga diri menyumbang 12,6% dari varians prokrastinasi akademik dan dalam kepuasan hidup tahap kedua menyumbang 2,8% dari varians dari prokrastinasi akademik. Siswa laki-laki menunjukkan skor rata-rata lebih tinggi pada prokrastinasi akademik daripada siswa perempuan. Tidak ada perbedaan signifikan pada skor prokrastinasi berkaitan dengan usia dan bidang akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang cenderung menunda-nunda ditemukan tidak mampu secara efektif mengelola pembelajaran mereka Wolters (2003) yang menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan regulasi diri. Hal ini juga didapatkan pada penelitian yang dilakukan San, Roslan, & Sabouripour, (2016) pada 100 mahasiswa di University Putra Malaysia yang dimana hasil analisis korelasi Pearson mengungkapkan terdapat hubungan yang signifikan negatif terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa perlu adanya peningkatan terhadap pembelajaran diri sendiri untuk mengurangi tingkat prokrastinasi. Dalam penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Park & Sperling, (2012) pada University Park, USA yang dimana penelitian dilakukan pada 41 mahasiswa juga menunjukkan hasil yang serupa bahwa semakin rendah regulasi diri maka akan semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik.

Hasil uji hipotesis selanjutnya menunjukkan hubungan simultan antara harga diri dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik diperoleh terdapat hubungan yang sangat signifikan. Artinya semakin baik harga diri dan semakin tinggi regulasi diri, maka akan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Terdapat beberapa variabel yang mempengaruhi prokrastinasi, namun pada penelitian yang dilakukan peneliti berfokus pada harga diri dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Dalam penelitian yang dilakukan Klassen, Krawchuk, & Rajani, (2008) menunjukkan hubungan yang signifikan antara harga

diri dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik, yang dimana penelitian dilakukan pada 456 Mahasiswa di University of Alberta dengan kemajuan akademik yang baik dan harga diri yang tinggi cenderung tidak melakukan prokrastinasi. Hubungan yang kuat juga terlihat pada variabel regulasi diri. siswa yang memiliki tingkat regulasi diri yang lebih tinggi melaporkan tingkat prokrastinasi yang lebih rendah.

Sumbangan efektif harga diri dan regulasi diri sebesar 40 % pada prokrastinasi akademik, selebihnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti *self conscious, self efficacy, kecemasan sosial, self control, anxiety*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara harga diri dan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi harga diri dan regulasi diri yang dimiliki individu maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik, begitu pula sebaliknya harga diri dan regulasi diri yang rendah secara sangat signifikan meningkatkan perilaku prokrastinasi akademik. Dengan demikian hipotesa peneliti diterima.

IMPLIKASI

Penelitian ini menunjukkan bahwa harga diri dan regulasi diri memiliki peran yang cukup penting dalam proses belajar yaitu dengan mengatur strategi dalam belajar, Harga diri mahasiswa dapat meningkat, jika mahasiswa melakukan hal positif dalam bidang akademik dengan cara memperbaiki kualitas belajar, mendapat prestasi belajar yang baik, lebih menghargai hasil kerja sendiri, dan lebih menyukai diri sendiri. Begitu pula dengan Meregulasi diri sendiri seperti, menyusun rencana belajar yang baik sehingga tidak terjebak pada penyelesaian tugas dibatas waktu atau *deadline*, dan senantiasa fokus sehingga tertuju pada capaian yang diinginkan sehingga memiliki komitmen untuk menyelesaikan tugas dalam mencapai tujuan. Oleh karena itu harga diri dan regulasi diri sangatlah penting dimiliki oleh setiap individu untuk mengurangi tingkat prokrastinasi yang berdampak negatif terhadap prokrastinator itu sendiri. Harga diri dan regulasi diri memberikan kontribusi

sebesar 40 % terhadap prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini memberikan peluang bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik seperti *self consciuous*, *self efficacy*, *kecemasan sosial*, *self control*, *anxiety* dan prediktor lainnya yang mungkin berkaitan.



REFRENSI

- Ainslie, G. (2005). Précis of breakdown of will. *Behavioral and Brain Sciences*, 28(5), 635–650. <https://doi.org/10.1017/S0140525X05000117>
- Akinsola, M. K., Tella, A., & Tella, A. (2007). Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, 31(4), 487–500. [https://doi.org/10.1016/0022-4405\(93\)90033-F](https://doi.org/10.1016/0022-4405(93)90033-F)
- Alqudah, M. F., Alsubhien, A. M., & Al, M. Q. (2014). The Relationship between the Academic Procrastination and Self-Efficacy among Sample of King Saud University Students. *Journal of Education and Practice*, 5(16), 101–112.
- Asri, D. ., Setyosari, P., Hitipeuw, I., & Chusniyah, T. (2017). The academic procrastination in junior high school students' mathematics learning: A qualitative tudy. *International Education Studies*, 10(9), 70. <https://doi.org/10.5539/ies.v10n9p70>
- Balkis, M., & Duru, E. (2009). Prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teachers, and its relationship with demographics and individual preferences. *Journal of Theory and Practice in Education*, 5(1), 18–32.
- Baumeister, F., Gailliot, M., DeWall, C. N., & Oaten, M. (2006). Self-regulation and Personality: How Regulatory Succ ierinterventions iencreases, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of Personality*, 74(6), 1773–1802. <https://doi.org/doi:10.1111/j.1467-6494.2006.00428.x>
- Beheshtifar, M., Hoseinifar, H., & Moghadam, M. N. (2011). Effect procrastination on work-related stress. *European Journal of Economics, Finance and Administrative Sciences*, 38(38), 59–64.
- Beswick, G., Esther, D. R., & Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*, 23(2), 207–217. <https://doi.org/10.1080/00050068808255605>
- Browne, J. (2016). Self-esteem and procrastination in University Students in Barbados. *Caribbean Journal of Psychology*, 8(1), 14–24. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aph&AN=119345763&site=ehost-live>
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). Procrastination: Why you do it, what to do about it. *Psychology*, 5(2), 1–322.
- Cao, L. (2012). Examining “active” procrastination from a self-regulated learning perspective. *Educational Psychology*, 32(4), 515–545. <https://doi.org/10.1080/01443410.2012.663722>
- Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>

- Coccia, C., & Darling, C. A. (2016). Having the Time of Their Life: College Student Stress, Dating and Satisfaction with Life. *Stress and Health*, 32(1), 28–35. <https://doi.org/10.1002/smi.2575>
- Effert, B. R., & Ferrari, J. R. (1989). Decisional procrastination: Examining personality correlates. *Journal of Social Behavior & Personality*, 4(1), 151–161. Retrieved from <http://ezproxy.umuc.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=1989-36466-001&site=eds-live&scope=site>
- Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2007). Perceptions of self-concept and self-presentation by procrastinators: Further evidence. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(1), 91–96. <https://doi.org/10.1017/S113874160000634X>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance*. (P. Press, Ed.). New York: 233 Spring Street. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Ferrari, J. R., & McCown, W. G. (1994). Obsessive-compulsives and their relatives. *Journal of Clinical*, 2, 162–168.
- Ferrari, J. R., O'callaghan, J., & Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *The American Journal of Psychology*, 7, 1–6.
- Ghazal, M. A. (2012). Academic procrastination: Prevalence and causes from the Point of View of Undergraduate Students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 8(2), 149–131.
- Ghufron Nur, & Risnawita, Rini, 2012, *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta: ArRuzz Media.
- Hulst, M. Van Der, & Jansen, E. (2002). Effects of curriculum organization on study progress in engineering studies. *Higher Education*, 43(4), 489–506.
- Kartadinata, I., & Tjundjing, S. (2008). I love you tomorrow: Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu. *Indonesian Psychological Journal*, 23(2), 109–119. Retrieved from http://repository.ubaya.ac.id/23843/1/V_023_N_002_A_002.pdf
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915–931. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.07.001>
- Laila, N. . (2016). Study of academic self efficacy, social support and learning self-regulatory of student guidance and counseling. *Ilmu Pendidikan Psikologi Dan Konseling*, 6(2), 200–204.
- Marvel, J., & Tetan, E. (2013). Hubungan antara self esteem dan prokrastinasi pada

- mahasiswa angkatan 2010 Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, 2(1), 1–17.
- Mccloskey, J., & Scielzo, S. (2015). Finally!: The development and validation of the academic procrastination scale. new york.
- Milgram, N. A., Batori, G., & Mowrer, D. (1993). Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, 31(4), 487–500. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0022-4405\(93\)90033-F](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0022-4405(93)90033-F)
- Milgram, N. A., Mey, T. G., & Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 297–316. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00044-0](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00044-0)
- Mruk, C. . (2013). *The crucial issue of defining self-esteem*. (A. E. N. S. Hale, Ed.), *Self-Esteem and Positive Psychology: Research, Theory and Practice* (Self-estee). new york: Springer Publishing Company, LLC. <https://doi.org/10.4135/9781412956253.n409>
- Nicole, M. ., & Diane, M. . (2012). Contingencies of Self-worth and appearance concerns: Do domains of self-worth matter? *Psychology of Women Quarterly*, 36(3), 314–325. <https://doi.org/10.1177/0361684311435221>
- O'Brien, W. K. (2000). *Applying the Transtheoretical Model to Academic Procrastination*. houston: University of Houston. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=yTcNtwAACAAJ>
- Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment and Evaluation in Higher Education*, 29(1), 3–19. <https://doi.org/10.1080/0260293042000160384>
- Park, S. W., & Sperling, R. A. (2012). Academic procrastinators and their self-regulation. *Psychology*, 3(1), 12–23. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.31003>
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385–407. <https://doi.org/10.1007/s10648-004-0006-x>
- Prima, A., & Kadi, U. (2016). Hubungan kepercayaan diri dan self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa psikologi 2013, 4(4), 457–471.
- Pychyl, T. A., Lee, J. M., Thibodeau, R., & Blunt, A. (2012). Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15, 239–254.
- Rakes, G. C., & Dunn, K. E. (2010). The impact of online graduate students' motivation and self regulation on academic procrastination. *Journal of Interactive Online Learning*, 9(1), 78–93. Retrieved from <http://www.anitacrawley.net/Articles/Rakes self reg and procrastination.pdf>

- Rosenberg, M., & Winch, R. f. (1965). Society and the adolescent self-image. *Psychology*, 2(44), 255. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=mYkhAQAAAMAAJ>
- Saleem, M., & Rafique, R. (2012). Procrastination and self-esteem among University Students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 10(2), 50–53.
- San, Y. ., Roslan, S. ., & Sabouripour, F. (2016). Relationship between self-regulated learning and academic procrastination. *American Journal of Applied Sciences*, 13(4), 459–466. <https://doi.org/10.3844/ajassp.2016.459.466>
- Santrock, J. W. (2005). *Educational psychology*. Boston: McGraw-Hill. (editor: S. Patch, Ed.) (seventh ed). New York: Publisher: Stephen D. Rutter. Retrieved from https://books.google.kg/books?id=_bCRMwAACAAJ
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*. vermont: Americant Psychologycal. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48(48), 926–934. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.025>
- Steinberg, L., & Laurence, R. . (2004). *Adolescent* (2nd ed.). united state of america: John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.
- Sugiyono, D. (2000). Metode Penelitian. *Bandung: CV Alfabeta*. Retrieved from [http://digilib.unila.ac.id/6579/17/BAB III.pdf](http://digilib.unila.ac.id/6579/17/BAB%20III.pdf)
- Tamini K.B & minakhamy G. (2008). Academic procrastination and its relationship with self-esteem and Life satisfaction. *Journal of Psychology*, 7(august), 87–104.
- Vijay, M., & Kadhiravan, S. (2016). Influence of personality and self-esteem on the academic procrastination among university students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(1), 18–23.
- Whatley, M. A. (2015). Never do today what you can do later: The effect of participant sex and gender classification on JSTOR. *Psychology and Counseling*, Volume 16,(1–2), 218–227. Retrieved from <http://www.jstor.org.libproxy1.nus.edu.sg/stable/41658869?Search=yes&resultItemClick=true&searchText=procrastination&searchUri=%2Faction%2FdoBasicResults%3FQuery%3Dprocrastination%26amp%3Bwc%3Don%26amp%3Bfc%3Doff%26amp%3Bgroup%3Dnone%26amp%3Bacc%3Don&seq=>
- Wolters, C. A., Pintrich, P. R., & Karabenick, S. A. (2003). Assessing academic

self-regulated learning. *What Do Children Need to Flourish? Conceptualizing and Measuring Indicators of Positive Development*, 5(march), 251–270.
<https://doi.org/10.1007/b100487>

Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339.
<https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>

Zimmerman, B. J. (2002). *Becoming a self-regulated learner: An overview*. *Journal of Educational Psychology* (Vol. 41). Routledge.
https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2



LAMPIRAN

Descriptives

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Harga Diri	324	2,12	3,21	2,6523	,16690
Regulasi Diri	324	1,75	3,88	2,6391	,33228
Prokartinasi Akademik	324	1,53	3,47	2,3837	,28706
Valid N (listwise)	324				

Correlations

Correlations

		Harga Diri	Regulasi Diri	Prokartinasi Akademik
Harga Diri	Pearson Correlation	1	,444**	-,540**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N	324	324	324
Regulasi Diri	Pearson Correlation	,444**	1	-,536**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	N	324	324	324
Prokartinasi Akademik	Pearson Correlation	-,540**	-,536**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	324	324	324

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Analisis Regresi Linier Berganda Regression

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Regulasi Diri, Harga Diri ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Prokartinasi Akademik

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,633 ^a	,400	,397	,22297	,400	107,189	2	321	,000

a. Predictors: (Constant), Regulasi Diri, Harga Diri

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	10,658	2	5,329	107,189	,000 ^b
Residual	15,959	321	,050		
Total	26,617	323			

a. Dependent Variable: Prokartinasi Akademik

b. Predictors: (Constant), Regulasi Diri, Harga Diri

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations		
	B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part
1 (Constant)	4,940	,198		24,956	,000			
Harga Diri	-,647	,083	-,376	-7,795	,000	-,540	-,399	-,337
Regulasi Diri	-,319	,042	-,369	-7,644	,000	-,536	-,392	-,330

a. Dependent Variable: Prokartinasi Akademik

SKALA REGULASI DIRI

Petunjuk Mengisi Skala :

Berikut terdapat beberapa pernyataan, pilihlah salah satu jawaban yang paling menggambarkan diri anda. Pedoman pilihan jawaban skala terdiri dari :

Sangat Setuju (ST), berarti pernyataan tersebut sangat sesuai dengan diri Anda

Setuju (S), berarti pernyataan tersebut sesuai dengan diri Anda

Tidak Setuju (TS), berarti pernyataan tersebut tidak sesuai dengan diri Anda

Sangat Tidak Setuju (STS), berarti pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri Anda

Berilah tanda silang (X) pada kolom pilihan jawaban yang dipilih

Contoh :

pernyataan	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
Saya kurang mengingat materi yang diajarkan oleh dosen				X

- Jika anda menyilang pada pilihan jawaban **Sangat tidak setuju**, maka berarti anda sangat tidak setuju dengan pernyataan bahwa anda kurang mengingat materi yang diajarkan oleh dosen

Apabila anda ingin mengganti pilihan jawaban yang telah dipilih, maka jawaban yang sebelumnya hanya perlu dicoret saja, seperti contoh dibawah ini.

pernyataan	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
Saya kurang mengingat materi yang diajarkan oleh dosen	X		X	

No	Pernyataan	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
1.	Bila mata kuliah yang saya sukai diajarkan dosen, maka saya mudah menerima materi yang diajarkan				
2.	Menurut saya buku catatan sangat penting karena dapat membantu saya dalam memahami suatu materi				
3.	Saya suka memanfaatkan waktu istirahat untuk membaca kembali materi yang baru saya terima sehingga memudahkan saya untuk mengerti				
4.	Saya kurang mengingat materi yang diajarkan oleh dosen				
5.	Saya akan mengerti apa yang saya pelajari apabila suasana belajarnya tenang dan hening				
6.	Di rumah saya membaca lagi materi-materi yang saya peroleh, sehingga saya mudah mengerti dan memahami materi tersebut				
7.	Ketika saya membaca buku atau jurnal, saya memberi tanda agar mudah mengingatnya				
8.	Mengerjakan home work membantu saya dalam memahami dan menganalisa materi tersebut				
9.	Buku atau jurnal yang saya baca seringkali kurang saya pahami dan apabila ditanya oleh teman atau dosen, saya kurang bisa menjelaskan dengan baik				
10.	Biasanya saya membaca materi yang saya sukai, maka saya lebih mudah mengerti dan memahami				

11.	Sebelum belajar saya merencanakan kegiatan belajar sedemikian rupa sehingga saya dapat menggunakan waktu sebaik-baiknya				
12.	Waktu saya lebih banyak bermain games, internet dan lain-lain dari pada belajar				
13.	Setelah bangun tidur, saya lebih suka bermalas-malasan sampai mendekati jam berangkat ke kampus				
14.	Saya lebih suka memanfaatkan waktu luang untuk bermain dari pada belajar				
15.	Saya belajar pada saat mau ujian saja				
16.	Saya kurang bisa mengatur waktu belajar dengan waktu untuk bermain				
17.	Saya akan membaca kembali materi pelajaran hanya pada saat akan ujian saja				
18.	Saya lebih bisa memanfaatkan waktu luang untuk bermain dari pada untuk belajar				
19.	Saya mudah terpengaruh bila teman-teman saya mengajak bolos kuliah				
20.	Aya kurang disiplin dalam belajar sehingga nilai ujian saya tidak maksimal				
21.	saya kurang memperhatikan kemajuan belajar saya karena terlalu sibuk bermain				
22.	Jika saya mendapat nilai buruk saya baru akan belajar dengan sungguh-sungguh				
23.	Saya kurang bisa mempertahankan prestasi belajar dikarenakan kurang belajar				
24.	Apabila saya ditanya oleh teman atau dosen, saya kurang bisa menjelaskan dengan baik				

SKALA HARGA DIRI

Petunjuk Mengisi Skala :

Berikut terdapat beberapa pernyataan, pilihlah salah satu jawaban yang paling menggambarkan diri anda. Pedoman pilihan jawaban skala terdiri dari :

Sangat Setuju (ST), berarti pernyataan tersebut sangat sesuai dengan diri Anda

Setuju (S), berarti pernyataan tersebut sesuai dengan diri Anda

Tidak Setuju (TS), berarti pernyataan tersebut tidak sesuai dengan diri Anda

Sangat Tidak Setuju (STS), berarti pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri Anda

Berilah tanda silang (X) pada kolom pilihan jawaban yang dipilih

Contoh :

pernyataan	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
Saya merasa tidak berguna sama sekali	X			

- Jika anda menyilang pada pilihan jawaban **Sangat setuju**, maka berarti anda merasa bahwa tidak berguna sama sekali

Apabila anda ingin mengganti pilihan jawaban yang telah dipilih, maka jawaban yang sebelumnya hanya perlu dicoret saja, seperti contoh dibawah ini.

pernyataan	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
Saya merasa tidak berguna sama sekali	X		X	

No	Pernyataan	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
1.	Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya.				
2.	saya berpikir bahwa saya tidak baik sama sekali				
3.	Saya merasa bahwa saya memiliki sejumlah kualitas yang baik				
4.	Saya mampu melakukan hal-hal seperti kebanyakan orang keliatan				
5.	Saya merasa tidak memiliki bagian tubuh yang bisa dibanggakan				
6.	Saya merasa tidak berguna sama sekali				
7.	Saya merasa bahwa saya mampu mempelajari banyak hal				
8.	Saya berharap saya bisa lebih menghargai diri sendiri				
9.	Secara keseluruhan, saya cenderung berpikir bahwa saya gagal				
10.	Saya bersikap positif terhadap diri sendiri				
11.	Saya merasa bahwa saya menarik				
12.	Saya menghabiskan banyak waktu untuk melamun				

13.	Saya merasa bahwa orang-orang tidak akan menyukai saya apabila mereka benar-benar mengenal saya				
14.	Saya berharap menjadi orang lain				
15.	Saya merasa percaya diri dengan kemampuan saya dalam berhubungan dengan orang lain				
16.	Saya selalu melakukan hal-hal yang benar				
17.	Saya berharap dapat menjadi kecil lagi				
18.	Saya merasa bahwa kebanyakan orang benar-benar ingin berbincang dengan saya				
19.	Saya merasa setiap penampilan saya adalah yang terbaik				
20.	Ada banyak hal yang berkaitan dengan penampilan yang ingin saya ubah				
21.	Ketika saya bersama orang lain saya merasa bahwa mereka senang dengan saya				
22.	Saya merasa bangga dengan apa yang saya kerjakan				
23.	Saya merasa malu apabila orang-orang mendengarkan apa yang saya bicarakan				
24.	Saya cukup populer diantara teman-teman saya				
25.	saya merasa bahwa saya membosankan				

26.	Saya menyerah dengan sangat mudah				
27.	Saya merasa santai dan tenang ketika bertemu dengan orang yang baru				
28.	Saya benar-benar tidak suka menjadi pria/wanita				
29.	Teman-teman saya sangat menghargai saya				
30.	Saya seringkali berkecil hati				
31.	Saya berharap bisa menghilang ketika berada dikumpulan orang-orang				
32.	Saya menyukai segala hal yang berkaitan dengan fisik saya				
33.	Saya merasa bahwa saya memberikan kesan yang baik pada orang lain				
34.	Saya kurang percaya diri untuk mempelajari sesuatu hal yang baru				

SKALA PROKRASTINASI AKADEMIK

Petunjuk Mengisi Skala :

Berikut terdapat beberapa pernyataan, pilihlah salah satu jawaban yang paling menggambarkan diri anda. Pedoman pilihan jawaban skala terdiri dari :

Sangat Setuju (ST), berarti pernyataan tersebut sangat sesuai dengan diri Anda

Setuju (S), berarti pernyataan tersebut sesuai dengan diri Anda

Tidak Setuju (TS), berarti pernyataan tersebut tidak sesuai dengan diri Anda

Sangat Tidak Setuju (STS), berarti pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri Anda

Berilah tanda silang (X) pada kolom pilihan jawaban yang dipilih

Contoh :

pernyataan	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
Saya selalu punya alasan untuk menunda pekerjaan rumah			X	

- Jika anda menyilang pada pilihan jawaban **Tidak setuju**, maka berarti anda tidak merasa bahwa selalu punya alasan untuk menunda pekerjaan rumah

Apabila anda ingin mengganti pilihan jawaban yang telah dipilih, maka jawaban yang sebelumnya hanya perlu dicoret saja, seperti contoh dibawah ini.

pernyataan	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
Saya selalu punya alasan untuk menunda pekerjaan rumah	X		X	

No	Pernyataan	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
1.	Saya langsung menyelesaikan tugas saya sehingga tidak terlambat dalam mata kuliah				
2.	Biasanya saya cepat menyelesaikan tugas aka demik saya sebelum batas waktu yang ditentukan				
3.	Saya biasanya mulai menyelesaikan tugas-tugas setelah selsai kuliah				
4.	Saya menyelesaikan pekerjaan rumah sebelum batas waktu penyelesaian				
5.	Saya menunda pekerjaan rumah saya sampai saat terakhir				
6.	Saya selalu punya alasan untuk menunda pekerjaan rumah				
7.	Saya selalu menyelesaikan pekerjaan rumah saya dan saya punya waktu tambahan				
8.	Saya yakin bahwa saya akan akan menyelesaikan tugas saya, tapi saya melanggarnya				
9.	Saya berkomitmen untuk rencana mengerjakan pekerjaan rumah				
10.	Ketika saya memiliki pekerjaan rumah yang sulit, saya percaya penundaan perlu dilakukan				
11.	Saya menunda pekerjaan rumah saya, bahkan jika itu adalah penting				

12.	Saya menunda pekerjaan rumah sayayang saya senang atau tidak				
13.	Saya merasa tidak nyaman ketika memikirkan mengenai tugas saya				
14.	Saya tidak menunda mengerjakan tugas yang harus dikerjakan				
15.	Saya melakukan banyak kegiatan yang menghibur sehingga tidak punya waktu untuk belajar				
16.	Saya selalu berpikir bahwa saya memiliki banyak kesempatan sehingga tidak perlu untuk memulai pelajaran.				
17.	Saya tidak melakukan tugas tapi melakukan pekerjaan yang lebih menarik				